

## PRÓLOGO

*El arte de la reflexión* es un libro sobre enseñanzas contemplativas que sorprende por su enfoque no habitual. Estábamos acostumbrados a que en la práctica de la meditación (o en mindfulness, como la técnica relacionada que más se está difundiendo en occidente en este momento), el objetivo era disminuir o eliminar progresivamente el discurso mental, los pensamientos.

Parecía que un meditador no debía pensar, ya que el proceso mental se consideraba innecesario, cuando no negativo. Por eso se nos enseñaba a poner atención al cuerpo, ya que focalizarse en las sensaciones corporales disminuye el diálogo interno. Este ha sido uno de los conflictos (no el único) que la meditación ha encontrado en occidente, ya que nuestra cultura puede ser considerada como la cuna del pensamiento y de la filosofía.

Sin embargo, este libro pretende enseñarnos a todo lo contrario, a fomentar el pensamiento, bien es cierto que de forma estructurada y sobre temas concretos.

A diferencia de occidente, donde la idea del yo, como algo que se opone al resto del mundo, es muy intensa y, por tanto, lo que buscamos es la originalidad del pensamiento; en oriente reflexionar no tiene esa finalidad. La sabiduría ya ha sido alcanzada anteriormente por otras personas, y lo que se pretende es llegar a descubrir lo mismo que ellas: encontrar la verdad. Es decir, el tema no sería la originalidad, sino la profundidad del pensamiento. La realidad ya está allí, no hay que crear nada nuevo. Lo que hay que hacer es contactar con ella. Ese es el objetivo de la reflexión

El tema es ¿cómo hacerlo? ¿es tan sencillo? ¿hay guías para reflexionar?

El autor, un hombre de profundo conocimiento sobre el budismo y con muchos años de experiencia en la meditación, nos guía por este camino. Nos muestra la diferencia entre los dos tipos principales de pensamientos: hábiles y torpes. Así como de la distinción entre dos actividades aparentemente similares como son pensar y meditar (es decir, no pensar). Acentúa algunos temas sobre los que vale la pena reflexionar: la impermanencia, la ausencia del yo,.... Nos describe aspectos del funcionamiento de la mente sobre los que no somos conscientes habitualmente. Y, sobre todo, enfatiza la importancia del “hacer nada”, es decir, del “modo ser” de la mente.

En los últimos años, la enorme influencia de mindfulness en occidente ha enfatizado la idea de que solo mediante la meditación (en el budismo clásico se habla de la contemplación), se puede alcanzar la sabiduría. Pero el autor nos enseña que hay tres vías para ello: 1.- La de la Escucha, 2.- La de la Reflexión y 3.- La de la Contemplación. No son excluyentes, sino complementarias y, a veces, progresivas. Todas son útiles y, a menudo, necesarias.

Este no es un libro de ejercicios al uso. No es un manual de autoayuda. Es un libro para la reflexión profunda que no dejará indiferente a los lectores.

Javier García Campayo  
Director del Master de Mindfulness  
Universidad de Zaragoza